

УДК 796.01  
ББК 4440.055

## НЕВЕРБАЛЬНАЯ КОММУНИКАЦИЯ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Н. Б. Пястолова, Е. А. Третьякова

*Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия*

Невербальная коммуникация занимает высокую нишу в цепи «индивид – социум». Именно она была и остаётся первым способом общения, освоенным человечеством. Язык жестов облегчает возможность самовыражения, повышает эффективность установления и поддержания контакта, а также не утрачивает свою актуальность на современном этапе развития общества.

**Ключевые слова:** *коммуникация, невербальное общение, язык тела, физическая культура, эмоции, роль жестов.*

Коммуникативные навыки являются важнейшими процессами «выживания» человека в обществе, обязательным условием для его полноценного существования в социуме. По-другому, коммуникация — это контакт между людьми, непрерывающийся обмен той или иной информацией, позволяющий приспособливаться. Чаще всего индивиды могут выделить вербальную коммуникацию, совершенно не задумываясь о роли эмоций, жестикуляции и мимики при общении [3. С. 110–112]. При этом язык поз и жестов зачастую не имеет опоры на словесную базу, но поясняет какие-то вещи более доступным способом. Кроме этого, он универсален, то есть не зависит от языковых барьеров [1. С. 3–4].

С уверенностью можно говорить о выходе невербальной коммуникации далеко за рамки простого общения. Она проявляет себя в совершенно непредсказуемых формах: от банальных взмахов и жестов до широкого проявления в сценическом и изобразительном искусствах [2. С. 64–66]. Центральное место невербальное общение занимает и в занятиях физической культурой.

Не стоит забывать, что физкультура влияет не только на физическое состояние, но и помогает установить тесный психологический контакт как с тренером-преподавателем, так и с партнёром/коллективом. Ещё со школьной скамьи при индивидуальной и командной работе с обучающимися преподаватель старается построить крепкий фундамент, способствующий этому. Каким образом?

Непосредственно в процессе какой-либо спортивной деятельности происходит моделирование ситуаций, в которых совершается обмен действиями, операциями, командами [5. С. 54–56].

Для более чёткого представления картины стоит классифицировать виды невербального общения. Преподаватель Государственного университета управления Андрей Мирошниченко выделил четыре способа передачи информации языком тела.

Первый способ — жесты — изложение мыслей с помощью использования рук. Жест — довольно многоплановое действие, поскольку зачастую имеет несколько смыслов. Доктор Дэвид Левис делит жесты на подвиды. Вот некоторые из них:

*Жесты-символы.* Они важны при появлении даже незначительных успехов, помогают человеку/коллективу поднять командный дух. Одним из популярных жестов-символов уже давно считается знак «отлично», «окей». Он образуется с помощью соединения большого и указательного пальцев, а также поднятием большого пальца вверх. Большую роль символы играют в судействе преподавателем игр, учебных и иных соревнований. При этом стоит учитывать специфику жестов в зависимости от вида спорта.

*Жесты-иллюстраторы.* Они сопровождают сказанное словами. С помощью такого жеста объясняющий на занятии подчёркивает ключевые моменты беседы, усиливая закрепление слов в памяти.

*Жесты-адапторы.* Они сопровождают эмоции человека, его чувства и проявляются в состоянии восторга (резкое поднятие рук вверх, аплодисменты), недовольства (скрещивание рук на груди), недоумения (разведение рук в стороны). Эти жесты появляются спонтанно, человек не в состоянии их контролировать.

Широкое использование жестикуляции прослеживается во время общеразвивающих упражнений в парах с использованием мяча. При выполнении заданного комплекса партнёры должны поймать ритм работы друг друга для повышения качества предполагаемого результата.

Подвижные командные игры требуют разработки своих символов невербальной коммуникации для определения дальнейших действий во время процесса.

Второй способ, выделяемый Мирошниченко, — мимика. Человек проявляет те или иные эмоции с помощью выражения лица. Давно доказана его способность различать и воспроизводить эмоции с помощью лицевых мышц. Положение или движения деталей лица часто становятся знаковыми функциями: брови приподнимаются в удивлении, гневе, страхе или приветствии.

Следующий пункт — тактильная коммуникация. Она включает в себя проявление физического контакта между людьми: объятия, рукопожатие, похлопывания и т. д. Не будет ошибкой провести тесную взаимосвязь между тактильными элементами и жестами, неотделимыми друг от друга и говорящими о взаимных отношениях людей.

Нужно учитывать, что гимнастические упражнения на занятиях физкультурой требуют соблюдения мер предупреждения травм, особенно во время работы со снарядом. Выполняя комплекс в паре, спортсмен обязывается страховать напарника. Способ страховки зависит от проводимого в данный момент упражнения. Помимо этого, обучающиеся согласовывают силу, прилагаемую к выполнению комплекса, и учитывают физическую подготовку друг друга.

Последним, но немаловажным принципом передачи информации в языке жестов становится

поза, или положение тела. Это имеет большое значение. Перед разминкой на занятии можно заметить, что позы учащихся различны между собой. Чаще всего это обусловлено уверенностью человека в себе, в ситуации, а также может свидетельствовать о доверии к предстоящим действиям преподавателя.

Положение тела даёт повод предположить возможные действия со стороны учащегося. Например, агрессию легко опознать в напряжённости тела и готовности к движению. Человек слегка подаётся вперёд, будто он готовится к броску. Волнение проявляется в неуверенной стойке и переминании с ноги на ногу, зажатости, сопровождаемой сутулостью и желанием «слиться» с окружающей средой [4. С. 225–234].

Построение деловых отношений с людьми на занятиях физкультурой закладывают определённую базу знаний и навыков, которые находят отражение за пределами спортзала. Их сложно построить сразу, но невербальная коммуникация партнёров при выполнении упражнений позволяет ускорить этот процесс. Благодаря языку тела обучающиеся имеют возможность понять индивидов, выходящих за рамки их круга общения. Приобретение этих навыков значительно облегчит для них продвижение в социуме и необходимую адаптацию в будущем.

### Список литературы

1. Грецов, А. Г. Лучшие упражнения для обучения эффективной коммуникации / А. Г. Грецов. — СПб. : СПбНИИ физ. культуры, 2006.
2. Иванов, В. Д. Невербальная коммуникация учителя. Проксемическая система классной комнаты / В. Д. Иванов, Е. В. Иванова, А. В. Иванова // Человек. Спорт. Медицина. — 2005. — № 4.
3. Иванов, В. Д. Невербальные паттерны ролевого поведения учителя / В. Д. Иванов // Вестн. Юж.-Урал. гос. ун-та. Сер. Образование, здравоохранение, физ. культура. — 2007. — № 2 (74).
4. Мирошниченко, А. А. Бизнес-коммуникации. Мастерство делового общения : практ. рук. / А. А. Мирошниченко. — М. : Книж. мир, 2008.
5. Фаина, А. Г. Психология общения в спорте : учеб.-метод. пособие / А. Г. Фаина. — Астрахань : Астрах. ун-т, 2011.

*Статья поступила: 30 декабря 2015 г.*

**Для цитирования:** Пястолова, Н. Б. Невербальная коммуникация на уроках физкультуры / Н. Б. Пястолова, Е. А. Третьякова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2016. — Т. 1, № 2. — С. 112–114.

### Сведения об авторах

**Пястолова Нелли Борисовна** — кандидат биологических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. [nbp174@yandex.ru](mailto:nbp174@yandex.ru)

**Третьякова Евгения Алексеевна** — студентка 2-го курса факультета журналистики, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. [tretyakova-zheny@mail.ru](mailto:tretyakova-zheny@mail.ru)

---

## PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 2, pp. 112–114.

### Nonverbal Communication at Physical Education Classes

**N. B. Pyastolova<sup>1</sup>, E. A. Tretyakova<sup>2</sup>**

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia

<sup>1</sup> [nbp174@yandex.ru](mailto:nbp174@yandex.ru); <sup>2</sup> [tretyakova-zheny@mail.ru](mailto:tretyakova-zheny@mail.ru)

Nonverbal communication plays an important role in the “individual-society” chain. It was and still is the primary way of communication and it was the first ever invented by the mankind. Sign language facilitates communication, makes it easier to establish and maintain contact and does not lose its relevance at the present stage of development.

**Keywords:** *communication, non-verbal communication, body language, physical education, emotions, the role of gestures.*

### References

1. Gretsov A.G. *Luchshie uprazhneniya dlya obucheniya ehffektivnoj kommunikacii* [The Best Exercises to Teach Effective Communication]. St. Petersburg, 2006. (In Russ.).
2. Ivanov V.D. Neverbalnaya kommunikatsiya uchitelya. Proksemicheskaya sistema klassnoy komnatyi [Nonverbal Communication Teacher. Proximinty system classroom]. *Chelovek. Sport. Meditsina* [Human. Sport. Medicine], 2005, no. 4, pp. 64–66. (In Russ.).
3. Ivanov V.D. Neverbalnyie patternyi rolevogo povedeniya uchitelya [Nonverbal patterns of role behavior of

teachers]. *Vestnik Yuzhno-Uralskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Obrazovanie, zdavoohranenie, fizicheskaya kultura* [Bulletin of the South Ural State University. Series: Education, Health Care, Physical Culture], 2007, no. 2 (74), pp. 110–112. (In Russ.).

4. Miroshnichenko A.A. *Biznes-kommunikacii. Masterstvo delovogo obshcheniya* [Business Communication. The Skill of Business Communication]. Moscow, 2008. (In Russ.).

5. Fadina A.G. *Psihologiya obshcheniya v sporte* [Psychology of Communication in Sports]. Astrahan, 2011. (In Russ.).